Domingo 4 de mayo del 2025 | Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00

DELINCUENTES DETONAN GRANADA EN RESTAURANTE DE EDWIN GUERRERO EN PIURA

- Comensales que se encontraban en el lugar salieron ilesos, pero sí hubo daños materiales.
- "No podemos seguir viviendo en medio de la inseguridad", dijo el artista. PÁGINA 2



BOMBAZO EN LOCAL DE LÍDER DE CORAZÓN SERRANO



- Asesinan a otro colectivero y dejan carta: "Guerra avisada no mata gente". PÁG. 3

MENSAJE DE LA MUERTE

- Centro de reclusión de menores será trasladado a provincia. PÁG. 5

REUBICAN MARANGUITA

DETONARON EXPLOSIVO EN LOCAL DE LÍDER DE LA AGRUPACIÓN, EDWIN GUERRERO

Atacan negocio de CORAZÓN SERRANO

- Músico denunció a través de sus redes sociales la explosión en su restaurante en Piura.
- Exige mayor seguridad a nuestras autoridades y luchar contra la delincuencia.

Omar Lozano.

PIURA. El líder de la reconocida agrupación musical Corazón Serrano, Edwin Guerrero, no dudó en expresar su preocupación tras enterarse de la detonación de un explosivo en el restaurante de su familia, en la av. Grau, en la región Piura.

El incidente ocurrió la noche del último viernes 2 de mayo, cuando sujetos desconocidos se aproximaron al local conocido como Eladia y arrojaron un artefacto explosivo mientras había comensales en su interior.

Afortunadamente, no se reportaron víctimas ni heridos, pero el estallido dejó daños materiales en el establecimiento.



EXIGE ACCIÓN ANTE LA CRECIENTE INSEGURIDAD EN EL PAÍS.

La Policía Nacional está investigando el caso como un posible acto de extorsión dirigido a un familiar del productor musical.

"VIVIR EN PAZ"

El líder de Corazón Serrano también recurrió a sus redes sociales para expresar su indignación y preocupación por lo sucedido, haciendo un llamado a las autoridades para que enfrenten la creciente ola de inseguridad que atraviesa el país.

"Con profunda preocupación, quiero informar que el día de hoy (viernes 2 de mayo), mi restaurante 'Eladia' en Piura, fue víctima de la explosión de una bomba. He decidido hacer pública esta situación porque no podemos seguir viviendo en medio de la inseguridad y la incertidumbre", expresó.

Finalmente, en su mensaje resaltó la necesidad de una respuesta firme por parte del Estado para combatir la delincuencia, antes que ocurra otra desgracia como la muerte del cantante Paul Flores.

"Como ciudadanos, merecemos vivir en un entorno seguro. Exigimos a las autoridades, inicien las investigaciones y actúen con firmeza. Todos merecemos vivir en paz", concluyó.

EXPLOSIÓN EN RESTAURANTE DE LA FAMILIA GUERRERO EN PIURA DEJA DAÑOS MATERIALES.

INTERNOS DE CENTRO DE REHABILITACIÓN

Fuga en Cieneguilla



MANIPULARON LA PUERTA DE INGRESO DEL ESTABLECIMIENTO.

Un grupo de internos protagonizó una fuga masiva de un centro de rehabilitación en la zona de Río Seco en Cieneguilla.

Según las primeras versiones, habrían sido más de 15 los jóvenes que escaparon del recinto, hecho que quedó registrado en un video en el que se les escucha gritar "¡Fuga!", mientras huyen con rumbo desconocido.

En las imágenes difundidas se ve a varios de ellos corriendo fuera del local, lo que generó preocupación entre los vecinos, que expresaron su temor ante la posibilidad de que algunos internos recaigan en el consumo de drogas o alcohol.

"De pronto los chicos están con ganas de querer consumir y no tienen control", expresó un vocero del centro. (O.L.)

COMERCIANTE DE JUGO DE NARANJA

Disparan a vendedor



FUE TRASLADADO DE EMERGENCIA AL HOSPITAL CASIMIRO ULLOA.

Un vendedor de jugo de naranja fue baleado en la puerta de su casa, en el cruce de las avenidas Domingo Elías y Manuel Irribarren en Surquillo.

La víctima Joel Diego Linares Jara (32) salía de su domicilio con destino a su puesto de trabajo, cuando de pronto aparecieron dos sujetos a bordo de una motocicleta.

Uno de ellos descendió del vehículo y, sin mediar palabra, atacó a balazos al trabajador. Se supo que le exigían al vendedor el pago de 15 soles diarios para dejarlo trabajar en paz. (O.L.)

el Popular
Domingo 4 de mayo del 2025
Año 40 | Nº 14 892
Director (e): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

LOS INJERTOS DEL RÍMAC A COLECTIVEROS

"Guerra avisada no mata gente, ya lo saben..."

✚ Organización criminal amenazó a rutas de colectivos por cobro de cupos.

Cristina Gálvez / Omar Lozano.

Se viralizó rápidamente a través de mensajes por WhatsApp, las amenazas de la organización criminal Los Injertos del Rímac, dirigida directamente a los colectiveros para que se pongan al día con el cobro de cupos.

"Estamos trabajando porque al parecer siempre va haber un poco de incomprendidos. Nosotros somos lo que manejamos la ruta: Alcázar, Tacna, Arequipa y Miraflores. Guerra avisada no mata gente", dice parte del mensaje extorsivo.

En otra parte del texto también se refieren a las muertes que se estuvieron reportando en las últimas semanas, sobre algunos conductores que no habrían querido pagar el precio del cupo.

"Qué fue batería, quiénes son más, ustedes que están alineados o los que se mueren de gratis, piensen bien sus cosas", dice el macabro mensaje dirigido a los colectiveros.

Mientras continúa el estado de emergencia establecido por el gobierno de Dina Boluarte, la inseguridad ciudadana en el Rímac avanza. Por segunda vez en menos de 15 días choferes de mototaxis y colectivos son blanco de los delincuentes.

El último viernes, dos sicarios a bordo de una moto atacaron a balazos directamente al chofer de un colectivo que se desplazaba acompañado de pasajeros por la avenida Samuel Alcázar. ▲



EL MIEDO TOMÓ LAS CALLES DEL RÍMAC POR EXTORSIONADORES.

Mismo lugar

El pasado 24 de abril se reportó el asesinato del mototaxista Jesús Ovalle Vásquez en el cruce de las avenidas Alcázar con Tarapacá en el Rímac.



Batería [illegible] de esos [illegible] su cuota [illegible]
Nosotros sabemos manejar los tiempos sabemos en que momento entrar en qué momento salir [illegible]
[illegible] sus cosas. Batería aquí nosotros sabemos como solucionar cada piedra en nuestros zapatos [illegible]

Atte. LosInjertosDelRimac

EN CORTO



ASALTAN A PAREJA Y MUJER QUE ESPERABA TAXI

Un nuevo asalto sacude Jesús María, luego de que una pareja fue asaltada en la puerta de un edificio, cuando llegaban en su camioneta. Ocurrió en el jirón Luis Sáenz, donde delincuentes armados los interceptaron rápidamente. Dos de ellos bajaron del vehículo y atacaron a ambos ocupantes. Además, una mujer que salía del edificio también fue asaltada. (O.L.)



DESAPARECE ADULTO MAYOR EN ATE

Una familia busca a José Mario Salvador Salinas, adulto mayor de 83 años con demencia senil, que se perdió en Ate. Irving Barrientos reportó la desaparición de su suegro, quien salió aquel día a las 3:00 de la tarde de su vivienda, en la urb. Los Ángeles de Vitarte, sector F, cuando sus hijos no estaban en su domicilio, según reveló RPP. (O.L.)



FUERON ATACADOS CON VARIOS DISPAROS EN CASA EN DISTRITO CHALACO.

EN VIVIENDA EN VENTANILLA

Dos hombres quedan heridos de gravedad

Dos personas resultaron gravemente heridas luego de recibir varios impactos de bala, en el interior de una vivienda en el asentamiento Señor de los Milagros, en Pachacútec-Ventanilla.

Las víctimas Luis Alberto Verástegui Gómez de 34 años y Renato Raúl Chumbile Medrano de 28 años, fueron trasladados por el personal de serenazgo al hospital de Ventanilla, donde actualmente se encuentran en el área de trauma shock.

Testigos de la zona dijeron que dos sujetos encapuchados ingresaron a la vivienda para propagar la ráfaga de disparos, luego de su cometido ambos huyeron con rumbo desconocido.

Además, comentaron que las víctimas no vivirían en ese lugar, pero llegaron a realizar una limpieza en los interiores de la casa. (Grecia Infante) ▲

EN VILLA MARÍA DEL TRIUNFO

Denuncia robo de auto



OTRA VÍCTIMA DE LA INSEGURIDAD.

César Alejandro Hinostroza Sulca trabaja como taxista diariamente, pero sufrió el robo de su vehículo en Villa María del Triunfo. Él solicitó apoyo de las autoridades para recuperar su carro.

El agraviado dijo que acudió el mismo día del atraco a la comisaría de San Francisco en la Tablada de Lurín e hizo el documento formal.

Esperó que la Policía salga inmediatamente a buscar su instrumento de trabajo. Sin embargo, no fue así, pues solo redactaron la denuncia.

Hinostroza vive en San Juan de Lurigancho y necesita tener de vuelta su carro para poder trabajar. (O.L.) ▲

EN UN PARQUE EN EL CALLAO

Balacera deja un muerto

SE REGISTRÓ A PLENA LUZ DEL DÍA.

Un hombre atacó a balazos a tres personas en el parque Pedro Ruiz Gallo en el Callao, matando a un sujeto de 27 años e hiriendo a otras dos personas, que fueron trasladadas al Hospital Alberto Barton.

Un grupo de testigos relató que el atacante se acercó caminando al grupo que se encontraba conversando en un parque, cuando de pronto fue interceptado por el sujeto armado que abrió fuego.

El presunto sicario, sin medir palabra, abrió fuego y acabó con la vida de Gianfranco Rodríguez Castro e hirió a dos personas más. La Policía Nacional estableció un perímetro y encontró 14 casquillos de bala, según informó RPP. (O.L.) ▲

CASO OLLANTA HUMALA Y NADINE HEREDIA

Ya les notificaron sentencia

✦ También a otros condenados por lavado de activos.

Omar Lozano.

El Poder Judicial informó, a través de un comunicado en sus redes sociales, que notificó formalmente la sentencia contra el ex presidente Ollanta Humala, su esposa Nadine Heredia y otros condenados por el delito de lavado de activos.

El Tercer Juzgado Penal Colegiado Nacional resaltó que la reciente notificación de la setencia contra el ex mandatario y su esposa se hizo "cumpliendo los plazos procesales y considerando la complejidad del contenido".

En la víspera, Humala Tasso, a través de su cuenta en X, indicó que había presentado "una queja funcional" contra el colegiado ante la Autoridad Nacional de Control (ANC) del Poder Judicial debido a que, hasta esa fecha, no se le había notificado la sentencia, lo que según indicó, le impedía apelar.

"También he pedido a la Autoridad de Control que se realice un registro informático de las computadoras del Tribunal que me sentenció para saber hasta qué día y hasta qué hora se siguió corrigiendo dicha sentencia", agregó el líder del Partido Nacionalista.



EX PRESIDENTE OLLANTA HUMALA RECIBE NOTIFICACIÓN DE SENTENCIA POR LAVADO DE ACTIVOS.

Persecución política

Desde el penal de Barbadillo, Ollanta Humala solicitó que cese la persecución política contra su esposa Nadine Heredia. El asilo otorgado por el presidente de Brasil, Luiz Inácio Lula da Silva, generó gran conmoción y descontento, especialmente entre la oposición del gobierno brasileño.

FUERON NOTIFICADOS

Por su parte, el abogado del ex mandatario, también hizo pública su queja respecto a la demora en la notificación de la sentencia.

"Hoy se cumple 17 días de la arbitraria detención judicial del ex presidente Ollanta Humala Tasso. Hasta hoy a las 14:00 horas, aún no somos notificados con la sentencia escrita, por lo que desconocemos la integridad de sus fundamentos; y, más grave aún, estamos impedidos de apelar mientras no exista notificación escrita", sostuvo anteriormente.

Ollanta Humala estuvo recluido en el establecimiento penitenciario de Barbadillo desde el 15 de abril, mientras que su esposa Nadine Heredia, se encuentra en Brasil, donde obtuvo asilo político y reside junto con su hijo menor de edad.

El gobierno brasileño les otorgó protección diplomática al considerarlos perseguidos políticos. ▲



ADMITEN TRÁMITE PARA EXTENDER INVESTIGACIÓN DE MARTÍN VIZCARRA.

MARTÍN VIZCARRA PROCESADO

Investigación seguiría por el caso Swing

El juez Juan Checkley admitió a trámite la apelación de la Fiscalía que busca se prorrogue por ocho meses la indagación preparatoria a Martín Vizcarra, por la contratación de Richard Cisneros, conocido artísticamente como Richard Swing.

Por este caso, el ex presidente es procesado por los presuntos delitos de tráfico de influencias y obstrucción a la justicia, y en calidad de instigador por peculado doloso por apropiación para terceros y negociación incompatible.

En la apelación se pedía que se revoque la resolución anterior del juez Checkley, que había rechazado el pedido de prórroga, por haberse presentado un día después de vencerse el plazo para este trámite. (O.L.) ▲

SERÁ EL 14 DE MAYO

CGTP anuncia paro



CONFIRMAN PARO NACIONAL EL PRÓXIMO 14 DE MAYO.

El secretario general de la Confederación General de Trabajadores del Perú (CGTP), Gustavo Minaya, anunció un nuevo paro nacional para el 14 de mayo en rechazo al mensaje de la presidenta Dina Boluarte por el Día del Trabajo.

El vocero denunció que las empresas están usando "la ley fraudulentamente para despedir a trabajadores sindicalizados y destruir organizaciones". Aseguró que los despidos individuales y colectivos son constantes, contradiciendo el discurso oficial que resalta el avance en derechos laborales.

"Rechazamos las palabras vertidas por la señora Boluarte porque contrasta con la realidad que vive el país (...) Volveremos a salir a las calles el 14 de mayo para seguir exigiendo al Gobierno y al Congreso de la República", expresó en radio Exitosa. (O.L.) ▲



EX MANDATARIO YA CUMPLIÓ 80 AÑOS.



EX PRESIDENTE ALEJANDRO TOLEDO

Pide arresto domiciliario

A pocos meses de haber cumplido 80 años, el ex presidente Alejandro Toledo presentó una solicitud para que se le permita cumplir su condena bajo arresto domiciliario, amparado en la Ley N.° 32181.

Esta norma, aprobada por el Congreso, permite que las personas condenadas mayores de 80 años cumplan su pena en su domicilio, sin excluir delitos como corrupción, terrorismo o violación.

El abogado del ex mandatario, Roberto Su, confirmó que el pedido fue presentado días después del 28 de marzo, fecha de cumpleaños de Toledo.

La solicitud fue enviada al juez de garantías Richard Concepción Carhuancho y se encuentra a la espera de un pronunciamiento del Ministerio Público. (O.L.) ▲

TRAS LA FUGA DE SEIS INTERNOS VENEZOLANOS

Maranguita será reubicado fuera de Lima Metropolitana

✚ La nueva infraestructura estaría ubicada en provincia.



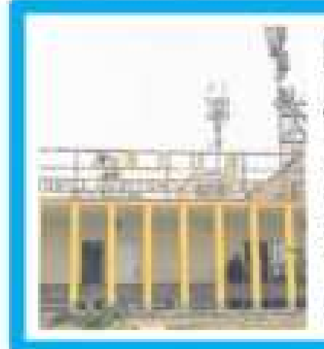
EL CENTRO PARA INTERNOS MENORES DE EDAD SERÁ TRASLADADO A OTRO LUGAR.

El Ministerio de Justicia y Derechos Humanos (Minjusdh) anunció que el centro juvenil "Maranguita", actualmente ubicado en San Miguel, será reubicado fuera de Lima Metropolitana.

Esta decisión forma parte de una serie de medidas adoptadas por el Gobierno tras la reciente fuga de seis internos del establecimiento, ocurrida el viernes 2 de mayo.

El viceministro de Justicia, Juan Enrique Alcántara, confirmó que ya se iniciaron las coordinaciones para que el Centro Juvenil de Diagnóstico y Rehabilitación de Lima sea reemplazado por un nuevo establecimiento en una provincia del país. "El Ministerio de Justicia y Proinversión han tenido una interesante negociación que nos permitirá un terreno para la construcción del centro", refirió.

En los planes de las autoridades, el proyecto podría albergar hasta 3.000 adolescentes. Sin embargo, Alcántara se negó a revelar la ubicación del futuro centro por temor a la oposición de vecinos.



Llevados a Ancón 1

Veintinueve adolescentes de alta peligrosidad de Maranguita fueron trasladados al Anexo Ancón I, recusorio de alta seguridad. Así lo anunció el Programa Nacional de Centros Juveniles (Pronacej) del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos.

ACCIDENTE NO DEJÓ HERIDOS DE GRAVEDAD

Colapsa techo de mercado

CENTRO DE ABASTOS NO CERRARÁ.

CHICLAYO. Durante trabajos de desmontaje en el mercado Modelo en Chiclayo, parte de los aleros colapsaron en una zona restringida, sin dejar heridos graves. Las estructuras ya habían sido clasificadas como de alto riesgo por Defensa Civil. El incidente generó alarma entre los vecinos y comerciantes. La municipalidad había iniciado las demoliciones desde el 23 de abril, trabajando por sectores. Pese al derrumbe, el centro de abastos no cerró sus puertas y las autoridades continúan con las diligencias. El colapso aumentó la preocupación por la seguridad del lugar. Según un comunicado oficial, ya se demolieron dos techos de la sección pescado y se instalaron toldos para proteger a los trabajadores.

EN CORTO

CTS: DEUDORES DE ALIMENTOS PODRÍAN SUFRIR EMBARGO

Los deudores de pensión alimentaria pueden sufrir el embargo de hasta el 50% de su CTS, según lo establece la norma vigente. Esta medida busca asegurar el cumplimiento de sus obligaciones familiares. El depósito debe realizarse antes del 15 de mayo en la entidad financiera elegida por el trabajador. La CTS es un beneficio que se otorga dos veces al año como fondo de respaldo ante el desempleo. Si el trabajador ya no labora, el proceso dependerá de la coordinación con la entidad financiera.

ADVIERTEN AUMENTAR COSTOS DE LOS VUELOS

Gremio aéreo rechaza ley de transferencia de pasajes



SOBRECOSTO SERÍA ASUMIDO POR LOS PASAJEROS.

El gerente de la Asociación de Empresas de Transporte Aéreo Internacional, Carlos Gutiérrez, rechazó la nueva ley que permite transferir pasajes aéreos sin costo hasta 24 horas antes del vuelo. Refirió que, aunque sea gratuito para los usuarios, los costos administrativos se trasladarán al precio final de los boletos. Además, criticó que esta norma no se basa en un análisis técnico y que ya existía una regulación similar en el Código del Consumidor. El Congreso aprobó una ley que obliga a las aerolíneas a permitir la transferencia gratuita de pasajes hasta 24 horas antes del vuelo. Las empresas deberán habilitar canales digitales y serán sancionadas si incumplen con la normativa.

ENTRE LOS DETENIDOS FIGURAN DOS MEXICANOS Y TRES ECUATORIANOS

Incautan una tonelada y media de cocaína

✚ Narcotraficantes se trasladaban vía marítima con dirección a EE.UU.

ACAPULCO. La Policía mexicana confiscó más de 1,5 toneladas de clorhidrato de cocaína y detuvo a cinco personas en un operativo marítimo frente a las costas de Acapulco, Guerrero. La embarcación, que no tenía matrícula, transportaba 38 bultos con 1.506 kilos de droga en paquetes tipo ladrillo.

Entre los detenidos se encuentran tres mexicanos y dos ecuatorianos, que no portaban documentos ni chalecos salvavidas. Según la Fiscalía General de la República, la lancha fue interceptada a 190 millas náuticas de Acapulco y tenía como destino probable EE.UU. Las autoridades alertaron que el narcotráfico en México usa rutas marítimas para mover drogas. En Guerrero operan al menos 16 grupos criminales, entre ellos Los Ardillos y el CJNG. ▲



ALREDEDOR DE GUERRERO OPERAN MÁS DE 16 BANDAS CRIMINALES.

EN CORTO

DEPORTAN A 174 VENEZOLANOS DESDE TEXAS

CARACAS. Un avión con 174 migrantes venezolanos deportados por el gobierno de Donald Trump llegó este viernes a Venezuela desde Texas. Entre los pasajeros había 142 hombres, 18 mujeres, 6 madres y 8 niños. El ministro Diosdado Cabello recibió a los repatriados y refirió que EE.UU. envió menos personas de las acordadas, atribuyéndolo a su desorden migratorio. Este es el vuelo número 17 desde febrero, tras un acuerdo entre ambos países. En total, ya han regresado unos 3.400 venezolanos.

EL VATICANO RECIBIRÁ A 133 CARDENALES

Preparan la Capilla Sixtina para el cónclave



MEDIDAS DE SEGURIDAD TIENEN COMO FIN PROTEGER EL SECRETO DE LA ELECCIÓN.

VATICANO. El Vaticano preparó dos edificios, la Casa Santa Marta y el Colegio Etíope, para alojar a los 133 cardenales que participarán en el cónclave este miércoles, tras la muerte del papa Francisco. Se acondicionaron unas 200 habitaciones con medidas especiales de aislamiento, incluyendo puertas provisionales y ventanas selladas. La Capilla Sixtina, donde se llevará a cabo la votación, fue totalmente desconectada de aparatos tecnológicos. Además, se blindarán accesos y ventanas, y solo un grupo reducido de técnicos autorizados, que juraron discreción, podrá ingresar para asegurar el funcionamiento de los servicios básicos del lugar. ▲

ANDREA LLOSA

"NO SOY UNA SUEGRA TÓXICA"

✚ Se lleva bien con enamoradas de sus hijos y graba contenido con ellas. ✚ Está feliz con su pareja y no piensa en convivencia por ahora.



Mario Palacios O.

Andrea Llosa causa revuelo en las redes sociales, por calificarse de buena suegra y comprensiva, después de que publicara un video en el que acusaba a la enamorada de su hijo mayor de haberle quitado el cariño de su heredero.

—Andrea, la estás rompiendo en redes sociales.

—Sí, el video que grabé con mi hijo y donde su enamorada se le cuelga del cuello, superó los 5 millones de vistas en TikTok.

—Muchos en redes sociales están preocupados por la pareja de tu hijo.

—(Risas) Todo lo que grabé fue broma, él regresaba de viaje. Al inicio me causó gracia verla a ella corriendo hacia mi hijo y él la abraza y besa, y a mí me dijo: hola ma.

—¿Cómo eres como suegra?

—Soy una mujer muy comprensiva, no soy tóxica como muchos pueden pensar. Me llevo bien con las enamoradas de mis hijos Cristóbal y Juanteo. Hemos salido a reuniones, todo bien con ellas.

—Muchos pueden pensar que no las pasas.

—Es lo que piensa la gente, pero en realidad, me llevo bien con ellas. Aunque mis hijos no quieren que les tome fotos, para mí siguen siendo mis niños.

—¿En lo amoroso también te va bien?

—Sí, estoy feliz junto a Pablo, no hemos pensado en convivir, cada uno en su casa y disfrutamos mucho. Yo siempre apostaré por el amor, y pese a que me separé, sigo creyendo en el matrimonio. ▲



EX BAILARINA SE CONFESÓ A KARLA TARAZONA EN PODCAST MAMÁ 24/7.

GÉNESIS TAPIA

"YO NO TENÍA NI PARA LA LECHE DE MI HIJA"

Ser madre de cinco hijos no fue impedimento para cumplir sus metas profesionales, así lo reveló Génesis Tapia en el podcast Mamá 24/7 que se puede ver en el canal de YouTube de **el Popular**.

"Los hijos para mí nunca han sido un obstáculo para nada. Las cosas bonitas que hice en mi vida fueron a raíz de mi maternidad. Siempre vi a mis hijos como combustible, el mensaje es claro: si te dicen que la edad y los hijos, que se te acabó la vida, eso jamás, lucha siempre", expresó.

Tapia, quien terminó la carrera de Derecho hace poco, recordó haber pasado momentos complicados en lo familiar y económico también.

"Etapas duras he pasado, muchos pueden decir: tiene cinco nanas para atender a sus hijos. Pero yo he tenido momentos donde no tuve para leche de mi hija, usaba la ropita de mis hijos mayores para el menor, fueron momentos complicados", acotó. (M.P.) ▲

PAMELA LÓPEZ

MOLESTA CON NANAS POR IRSE CON CUEVA

✚ Las califica de Judas por acudir a almorzar con su ex y Pamela Franco.

Pamela López calificó de traidoras a sus ex nanas al decidir almorzar con Pamela Franco y su aún esposo Christian Cueva. Reveló que las empleadas antes le rogaban por trabajo y también le robaron.

"Están donde deben estar, en la misma mesa con Judas. Que tengan memoria y recuerden quién fue la que les dio la oportunidad de trabajar. Ambas terminaron robándome, y aun así las perdoné y seguí con ellas. El señor (Cueva) quería que las bote", dijo.

La trujillana también denunció en sus redes sociales que dichas nanas intentan manipular a sus menores hijos. Esto ocurre cuando ellos salen a jugar al patio del edificio donde viven. "Por las tardes, mis hijos bajan a jugar, y esas mujeres llaman a una nana pidiéndole que les pase a mis hijos. Los manipulan ofreciéndoles dulces, gaseosas y otras cosas que yo no autorizo", denunció, añadió. (M.P.) ▲



INDIGNADA CON EX EMPLEADAS.

MANOLO ROJAS

"SOLO SOMOS AMIGOS"



ESTRENA CANCIÓN JUNTO CON CLAUDIA SERPA.

Manolo Rojas lanzó el tema *Lejos de ti*, junto con Claudia Serpa, con quien dice tener buena química. Descartó que haya un interés más que hacer buena música con ella. "Hemos grabado contenido para redes sociales, hemos bromeado también, pero somos buenos amigos. Ella es una chica hermosa y talentosa". El comediante y cantante, estrenó *Lejos de ti*, de autoría de Gianmarco, pero a ritmo de cumbia. "Con Claudia lo cantamos a nuestro estilo, el resultado quedó bacán. El video ya está en mi canal de YouTube", refirió. (M.P.) ▲

¡LLEVA TU COCINA AL SIGUIENTE NIVEL!

El Popular presenta el nuevo coleccionable de recetas "Cocina como un gran chef".

¿Alguna vez has soñado con cocinar como un profesional? Esta es tu oportunidad de lograrlo. **"Cocina como un gran chef"** es el nuevo coleccionable de El Popular que reúne recetas clásicas de la gastronomía peruana. Cada una acompañada de técnicas, secretos de cocina e información clave que todo aspirante a gran chef debe saber.

Desde la importancia de dedicarle tiempo al aderezo, hasta la necesidad de mantener los cuchillos bien afilados, o asegurarte de que tus utensilios estén limpios y secos para buenos resultados. Cada recomendación está pensada para ayudar a mejorar tus habilidades culinarias y convertir tu sazón en algo extraordinario.

Cocina como un gran chef

¡Lleva tu cocina al siguiente nivel!

el Popular

BUENAZO!

Cada lámina, una receta y un contenido que suma a tu cocina

En cada lámina del nuevo coleccionable **"Cocina como un gran chef"** encontrarás una receta, consejos prácticos e información útil que todo cocinero debe conocer, desde técnicas básicas de cocina hasta temas como la importancia de aprovechar los ingredientes locales.

Este coleccionable es una invitación a crecer en el arte culinario, a incorporar técnicas, aplicar conocimientos y transformar tu experiencia en algo extraordinario. Un recorrido lleno de aprendizajes para llevar tu cocina al siguiente nivel.

Ingredientes





Preparación paso a paso



Tips que todo gran chef aplica en su cocina

Técnicas, secretos e información clave de cocina



DESDE ESTE LUNES 5 DE MAYO

Primera entrega: CARPETA + ÍNDICE + LÁMINA 1

Colecciona tus láminas todos los días con **el Popular**



Cusco rompió a la 'U'

DORADOS GANARON 2-0 Y LE QUITARON EL INVICTO

Callejo hizo los dos tantos de la victoria cusqueña.

Dura caída. La 'U' llegó a la Ciudad Imperial con la posibilidad de sumar una victoria y acercarse al título del Apertura, pero Cusco FC se lo impidió y más que eso, le rompió el invicto con un claro 2-0.

Fue Cusco que desde el inicio intentó hacerse del control del partido, pero fue la 'U' que con mayor claridad pisó el área local en dos ocasiones seguidas, pero primero Fuentes y después la mala decisión para definir de Vélez impidieron que se abra la cuenta. Fue lo único de los cremas, porque después el partido fue del elenco dorado.

Cusco empezó a meter más presión, inquietó la puerta de Britos que estaba atento. El mediocampo local se adueñó de la pelota y arriba ponían en aprietos a la zaga merengue, pese a que el Nono Fossati paró un equipo con cinco en el fondo.

A los 27' hubo un gol anulado a Colitto por off side. Cusco ya dominaba. Universitario en ataque ofrecía poco y su mediocampo no despertaba. Cuando parecía que se iban al descanso con el marcador en cero, apareció Callejo, a los 44', para poner el 1-0 y resultado justo hasta ese momento.

En el complemento y cuando la 'U' se había parado mejor en todas sus líneas, llegó el segundo para Cusco. Murrugarra falla en la entrega y el local lo aprovechó para aumentar el marcador con otro tanto de Callejo.

Pese a los cambios y de los merengues encimando a los locales, el cotejo no cambió con la merecida victoria para el local. Los cremas con la caída siguen liderando el torneo.

PARTIDOS DE HOY

La jornada de la fecha 11 del campeonato continúa hoy con los encuentros Boys-Alianza Universidad (1:00 p.m.), Alianza Atlético-ADT (3:30 p.m.) y Binacional-Chankas (6:00 p.m.).

UTC volvió a celebrar

UTC volvió a la victoria y derrotó 2-1 a Deportivo Garcilaso en Cajabamba. Con este triunfo suma 11 puntos en el campeonato.

A los 15', los cajamarquinos abrieron el marcador a través de André Vásquez, quien tras varios rebotes en área cusqueña, superó la valla de Zubczuk con certero remate. Deportivo Garcilaso arriesgó un poco más en ataque, sin embargo recién sobre el final del primer tiempo encontró el empate luego de un autogol de Joaquín Aguirre.

Para la segunda mitad, el cotejo se hizo de ida y vuelta y ambos equipos generaron ocasiones de peligro. Todo pintaba para el empate, empero, en la agonía del encuentro, Carlos Beltrán cometió una clara falta dentro del área y el árbitro Ortega no dudó en cobrar penal que fue bien ejecutado por el colombiano Jarlín Quintero.



Se pierde el resto de la Libertadores

El cuadro Sporting Cristal sufrió un duro golpe hace unos días cuando el argentino Santiago González tuvo que dejar el campo de juego en el cotejo ante Juan Pablo II, sin embargo se perderá el resto de la fase de grupos de la Copa Libertadores.

Según informó el cuadro rimense hace unos días, el diagnóstico fue un esguince de rodilla. El tiempo de recuperación sería de al menos seis semanas, por lo que el jugador no volvería a tiempo para disputar los partidos que restan de la Copa Libertadores.

Recordemos que Cristal recibirá este miércoles 7 de mayo a Bolívar en el Estadio Nacional, mientras que la siguiente semana hará lo propio ante Cerro Porteño y después chocará con Palmeiras en condición de visita.



CONAR SOBRE FALTA A GUERRERO

Reconocen que fue penal

Dieron a conocer audios de jugada que pudo cambiar el partido.



JUGADA POLÉMICA QUE DESATÓ LA FURIA DE ALIANCISTAS.

La Comisión Nacional de Árbitros (Conar) dio a conocer los audios y videos del VAR sobre la jugada contra Paolo Guerrero en el partido entre Alianza Lima y Cienciano, en el que el atacante blanquiazul reclamó que existió una falta por parte de Jimmy Valoyes cuando se encontraba en el área y que pudo ser penal.

En el material audiovisual, la Conar detalla que el defensa de Cienciano "sujeta" a Paolo Guerrero, "limitándole su movimiento para ir a disputar el balón".

Sobre el árbitro principal, Bruno Pérez, indican que "no hizo la gestión de prevención y que adopta una mala ubicación solo mirando el balón", cuando se produjo el agarrón de Valoyes sobre Guerrero.

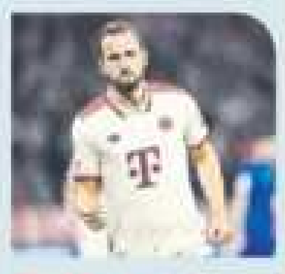
NUNCA MÁS

El defensa Carlos Zambrano dijo: "Siempre es feo hablar de los árbitros y creo que pegarles ya es por gusto. Lo único que espero es que si hay sanción que (Pérez) no nos arbitre más para así evitar problemas".



Manyari sigue en el COP

Renzo Manyari Velazco fue reelegido como presidente del Comité Olímpico Peruano (COP) por el periodo 2025-2028. "Creemos firmemente en el sistema deportivo nacional, en las buenas prácticas y en el trabajo. Tenemos retos importantes, mucha labor en los Bolivarianos 2025 y los Panamericanos Lima 2027", dijo Renzo Manyari.



Bajó, pero no celebró

Harry Kane se quedó con las ganas de gritar campeón este fin de semana y deberá esperar una semana más. Bayern Münich estaba ganando 3-2 al RB Leipzig y estaba consiguiendo su Bundesliga número 31, pero lamentablemente sufrieron un gol sobre la hora que hizo que pospusieran las celebraciones para la siguiente jornada.



LOS CULÉS PASARON MOMENTOS COMPLICADOS.

SACÓ 7 PUNTOS DE VENTAJA AL R. MADRID

Barcelona volteó 2-1 al Valladolid

Barcelona venció 2-1 a Real Valladolid en el estadio José Zorrilla y le sacó una ventaja de 7 puntos al Real Madrid en LaLiga 2024-25 de España.

Los dirigidos por Hansi Flick empezaron perdiendo el encuentro debido al tempranero gol de Iván Sánchez (5'), pero supieron darle vuelta en la segunda mitad con tantos de Raphinha (53') y Fermín López (59').

Con este resultado, los azulgranas se mantienen líderes en la tabla de posiciones con 79, 7 más que el Real Madrid que enfrentará este domingo al Celta de Vigo.

"El objetivo son tres puntos y estoy satisfecho de haberlos sumado. Misión cumplida", dijo el DT de Barcelona, Hansi Flick, después del cotejo.

"No. No estoy decepcionado. Cuando haces nueve cambios no es fácil para los jugadores, son jóvenes. Creo en ellos. Tengo confianza. No era fácil. Ha habido algún error, transiciones rápidas, pero Araujo y Christensen han hecho un buen partido y Ter Stegen, también", refirió.

REAL - CELTA

Real Madrid, que vio cómo Barcelona le alargó la distan en la Liga, recibirá la visita del Celta de Vigo y sabe que para mantener las opciones de seguir peleando el campeonato, deberá superar a su rival. Caso contrario, estaría firmando un año para el olvido sin nada que pelear.



CIENCIANO DIO EL GOLPE.

CARLOS DESIO, DT DE CIENCIANO

"Un gran triunfo"



El técnico de Cienciano, Carlos Desio, se mostró muy satisfecho no solo por la victoria que consiguió ante Alianza Lima en Matute, sino por el buen funcionamiento y desempeño que tuvieron sus dirigidos en los 90 minutos. El estratega del cuadro imperial ahora solo piensa en lograr un triunfo sobre Caracas para mantener la ilusión de acceder a octavos de final de la Copa Sudamericana.

"Se consiguió un triunfo muy importante porque se jugó en una cancha muy difícil y ante un buen rival como Alianza Lima. Estamos muy felices por estos tres puntos que nos vienen bien para encarar un partido tan importante que jugaremos a mitad de semana ante Caracas por la Copa Sudamericana", dijo Desio.



EVENTO CON GRANDES PESISTAS.

COMPETENCIA DE PESAS EN LA VIDENA IPD

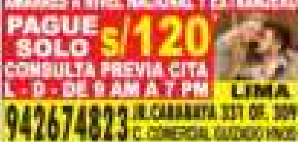
Un mundial espectacular

La Federación Deportiva Peruana de Levantamiento de Pesas atraviesa uno de los momentos más destacados de su historia, al recibir elogios de la Federación Internacional de Halterofilia (IWF) por la organización del Campeonato Mundial Sub-17 y Juvenil Lima 2025. Su presidente, Manuel del Castillo, participó en la reciente reunión del Comité Ejecutivo de la IWF donde Perú fue mencionado como ejemplo de eficiencia organizativa. "Nos han felicitado por la capacidad instalada, por el profesionalismo de nuestro equipo humano, por el compromiso del voluntariado. Realmente, Lima se ha consolidado como la capital mundial del levantamiento de pesas", remarcó.

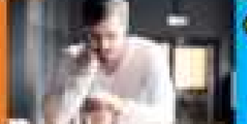
El titular de la federación agradeció el respaldo del Instituto Peruano del Deporte (IPD) y de las bases: "Sin ese apoyo, nada de esto sería posible. Esta gestión será muy fructífera. Los eventos juveniles no solo forman atletas, también nos posicionan a largo plazo como un país productor de talentos. El Perú está en la mira del mundo, y lo está por hacerlo bien".

Si tienes una denuncia o eres testigo de un hecho, envía tus fotos y/o videos a nuestro WhatsApp





Consejo de oro
Los estudios sugieren que hasta tres de cada diez personas dependientes del alcohol podrían padecer daño cerebral relacionado con el alcohol.



¿Lo haces?
Controlar el consumo de alcohol o evitarlo por completo.

Escuela de padres
Alcohol y adolescentes Dialoga con tus hijos aprovechando aquellas oportunidades en las que estén predispuestos a hablar.



AFECTA LA QUÍMICA DEL CEREBRO

Mala relación: el alcohol y la salud mental

✚ El consumo en exceso y dependencia de esta bebida trastoca la calidad de vida de las personas.

El consumo de bebidas alcohólicas en la mayoría de personas en cualquier parte del mundo es común. Sin embargo, cuando lo común se vuelve habitual y constante la salud mental comienza a perjudicarse.

Según señala el Royal College of Psychiatrists del Reino Unido: "El alcohol afecta el funcionamiento de las sustancias químicas del cerebro llamadas "neurotransmisores". Los principales neurotransmisores afectados por el alcohol son el GABA y el glutamato".

El GABA "calma" el cerebro y el cuerpo. El alcohol aumenta el efecto del GABA, puede hacer que se sienta más tranquilo (de lo normal) o menos ansioso.

El glutamato "estimula" el cerebro y el organismo. El alcohol disminuye el efecto del glutamato, por lo que beber alcohol puede hacer que se sienta menos alerta.

Por otro lado, el alcohol afecta la química del cerebro, aumentando el riesgo de depresión, trastorno de pánico y comportamiento impulsivo. Si desarrolla un problema con el alcohol, su vida puede volverse más difícil. La bebida puede afectar a sus relaciones, trabajo, amistades o vida sexual.



Toma nota:
El alcohol te puede dar una sensación agradable por un momento, pero no soluciona tus problemas.





LO QUE DEBES | SABER

¿Qué ocurre cuando hay dependencia del alcohol?

La dependencia del alcohol es también conocida como adicción al alcohol o alcoholismo. Ser dependiente del alcohol se denomina a veces ser "alcohólico".

¿Cuáles son los síntomas de una persona que se vuelve dependiente del alcohol?

-Sentir un fuerte deseo de beber alcohol.

-Lucha por controlar cuánto bebe.

-Sigue bebiendo aunque tenga un efecto negativo en su vida.

Igualmente, aparecen síntomas físicos:

-Con el tiempo su cerebro responderá menos a sus efectos positivos. Tendrá que beber más alcohol o más fuerte para conseguir los mismos efectos que antes. Esto significa que se ha vuelto "tolerante" al alcohol.

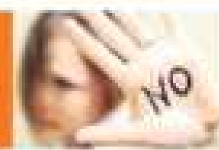


PRESTE ATENCIÓN A LOS SÍNTOMAS DE LA DEPENDENCIA.

¿Sabes qué es el "delirium tremens"?

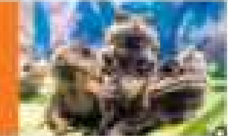
Cuando una persona ha tenido mucha dependencia del alcohol y está en abstinencia puede sufrir el "delirium tremens", complicación grave y peligrosa de la fase de abstinencia. "Delirium" describe un estado de desorientación, que a menudo incluye alucinaciones y delirios. "Tremens" describe los temblores o sacudidas que se producen cuando una persona está dejando el alcohol. Es una emergencia médica y siempre existe el riesgo de que alguien con "delirium tremens" pueda morir. Ocurren desequilibrios químicos o sobrecarga en el corazón. Por eso el paciente debe recibir asistencia médica inmediata.

La terapia
Establece límites de manera sana. Decir "no" es una forma de autocuidado. Aprende a identificar tus límites emocionales, mentales y físicos para mantener un mejor estado de ánimo.



El dato
La música tiene el poder de reducir el estrés y mejorar el humor.

El concepto
Batracofobia Miedo o fobia irracional hacia las ranas, que puede manifestarse con ataques de ansiedad.



¡MAÑANA LLEGA LA PRIMERA ENTREGA DEL COLECCIONABLE!

Cocina como un gran chef con EL POPULAR

✚ Adquiere tu lámina gratuita en el quiosco más cercano. ¡No dejes pasar la oportunidad!

Alanis Castañeda Suavedra.

¡A cocinar sabroso! **El Popular** presenta su nueva edición de recetas coleccionables para compartir en familia: **Cocina como un gran chef**. En esta colección encontrarás más de 40 platillos tradicionales de la gastronomía peruana, con tips y consejos de cocción para lograr mejores resultados en tus preparaciones. La primera entrega que sale mañana, incluye una carpeta coleccionadora, una lámina y un índice para que conozcas los próximos platillos.

UN CLÁSICO CULINARIO

Mañana la primera receta que recibirás es la del clásico ceviche, el plato bandera del Perú. En la receta econtrarás los tips para que este platillo marino te quede a la perfección y cautives el paladar de tus comensales. Así que, ya lo sabes, desde mañana comienza tu colección.



REDES SOCIALES

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. Puedes seguirnos en elpopular.pe

Bien/estar

Dra. Mónica Tamayo(*)

DEJA DE COMPARARTE CON OTRAS PERSONAS

He oído muchas veces que las personas están pendientes de lo que otros suben en sus redes sociales: si se van de viaje, si tienen pareja o hijos, etc., y ello puede generar una sensación de malestar, de algo que "yo no tengo" o "¿por qué yo no lo tengo?". Sin embargo, la pregunta debería ser ¿por qué me interesa tanto lo que otros tienen y no me fijo en lo que yo tengo? Ese es el detalle: por estar pensando en lo que tienen los demás, dejamos de disfrutar lo que nosotros tenemos. Lo que realmente importa es que valoremos lo que tenemos en el aquí y ahora, y lo disfrutemos. Es momento de empezar tu propia historia y creer en ti.

*Psicóloga Tamayo en redes sociales. Cel. 956 988 617



Escabeche de pescado con frejol

INGREDIENTES

- Una taza de frejol castilla.
- 4 filetes de pescado.
- Una cebolla pequeña.
- Una zanahoria pequeña.
- 1/4 de alverja fresca.
- 3 cdtas. de vinagre tinto.
- 1/2 ají amarillo entero.
- Una cda. de ají amarillo molido.
- Una cda. ají colorado molido.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- Aceite vegetal.
- Orégano al gusto.

PREPARACIÓN

Cocina los frejoles previamente remojados, prepara el aderezo con media cebolla en cuadritos, ajo, sal y orégano. Luego mezcla con la menestra. Por otro lado, condimentar el pescado con ajo, pimienta y sal , freír. Sancochar zanahoria al dente y arvejas frescas. Reservar. Freír ajo y ají amarillo molido, añadir cebolla en gajos, ají amarillo picado en tiras, zanahoria y alverjas cocidas, vinagre y sal, mezclar e incorporar el pescado; dejar reposar. Servir el escabeche de pescado con frejoles y arroz.

Secreto del chef
Potencia el sabor de tus comidas con un delicioso refresco de sandía, que aporta frescura y los nutrientes necesarios.

TIPS TIPS TIPS

1 DEJA DE TOMAR TODO PERSONAL

La mayoría de las veces, lo que los demás hacen o dicen tiene más que ver con ellos que contigo porque sus palabras, actitudes y reacciones suelen ser el reflejo de sus propias emociones, heridas, creencias o inseguridades, no un juicio real sobre tu valor como persona.



2 OBSERVA BIEN TUS REACCIONES

En situaciones de tensión o estrés, siempre es bueno preguntarte a ti mismo: ¿por qué reaccioné así?, ¿qué parte de mí se sintió amenazada o dolida? Detrás de cada reacción intensa suele haber una emoción no del todo resuelta; es una herida que necesita ser atendida por un especialista en psicología.



3 PAUSAS MENTALES POR 90 SEGUNDOS

Tu cerebro se cansa. Realizar pequeños descansos ayuda a mejorar tu concentración, creatividad y estado de ánimo, ya que desconectarte por unos minutos permite que tu mente se reinicie, procese la información de forma más eficiente y realices tus actividades con mayor claridad y enfoque.



Gaturro



Sudoku

	8	7			6		9	5
	9	4	5	2				3
			3					7
	6	1		3	4			
	3		1		9	4	2	6
	2						1	
8		2		6		7		4
				5		8		
5	7		8		1	9		

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"Hay poca gente lo bastante cuerda que prefiera la censura provechosa a la alabanza traidora."





a) Estanislao I Leszczynski b) François de La Rochefoucauld c) James Hain Friswell

chiste

Ser de luz

Cuando muera seré un ser de luz... Y voy a electrocutar a todas esas chismosas que hablan mal de mí.

acertijo

Caída libre

Ejercicio: ¿qué velocidad alcanza un objeto que cae durante 4 segundos? ($g = 9.8 m/s^2$)

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



El acertijo: Respuesta: 60 km/h. Explicación: v = d / t = 120 / 2 = 60

¿Quién lo dijo?: Marilyn Monroe.

Sopa de letras

U	I	R	S	Q	C	D	T	M	V	W	K	F	R	A	T	E	R	N	I	D	A	D	E
L	X	X	A	H	T	Y	S	N	D	U	T	N	E	V	U	J	K	D	R	V	E	M	O
I	C	Z	B	R	A	G	A	S	O	C	I	A	C	I	O	N	E	S	S	P	P	X	A
I	C	T	W	U	M	N	W	O	J	U	N	T	O	S	M	C	F	V	N	A	R	E	I
P	B	Z	X	G	D	H	O	U	H	X	S	S	L	E	B	A	N	Y	R	I	I	V	W
P	V	C	M	R	E	Q	O	S	G	A	O	M	W	O	Z	A	L	E	H	N	Y	I	X
T	N	S	E	P	S	J	I	V	R	D	R	K	Y	L	P	Q	N	O	G	A	X	V	S
H	R	O	J	I	A	M	B	V	Z	E	A	W	F	F	T	T	R	X	M	C	A	I	H
I	C	R	G	C	R	E	C	E	N	Z	P	N	U	D	A	E	V	D	S	R	S	D	F
U	L	T	C	S	R	N	X	Z	Q	I	P	G	Y	D	W	X	O	W	E	E	E	A	N
G	F	S	C	A	O	J	V	X	U	I	R	O	A	S	M	P	R	O	R	C	L	S	C
E	Q	A	U	T	L	X	J	Z	P	O	T	S	O	B	W	E	R	A	D	D	A	F	C
N	B	N	D	Q	L	N	W	A	T	A	O	D	P	I	V	R	C	Z	A	J	N	E	H
E	T	A	E	H	O	A	I	I	R	G	A	Z	J	O	W	I	O	M	P	K	O	B	D
T	Q	M	Q	R	G	L	N	T	K	T	M	T	A	D	C	E	M	F	S	U	I	W	O
I	F	R	I	S	I	E	Z	Y	P	Q	H	R	V	X	W	N	U	G	J	B	C	L	F
C	U	E	P	M	G	Q	S	O	E	P	A	Y	A	V	D	C	N	L	Z	B	O	M	K
A	E	H	A	O	W	I	D	G	D	M	I	K	Y	Q	V	I	I	N	Z	T	M	X	O
M	R	F	R	B	H	A	P	M	O	W	Q	O	X	I	R	A	D	B	F	L	E	P	S
E	T	P	E	M	A	G	Y	R	N	K	H	E	T	M	O	S	A	I	X	B	J	K	L
N	E	N	A	S	F	G	C	W	D	Q	P	V	H	W	C	F	D	Z	B	G	S	A	T
T	S	J	V	M	X	D	N	I	O	K	Q	Y	U	O	D	A	C	I	L	P	M	O	C
E	T	B	Q	J	O	N	A	M	R	E	H	O	R	D	E	N	X	J	X	E	T	R	V
K	F	P	A	C	Z	D	L	W	S	N	H	U	O	T	N	E	I	M	I	C	A	N	D

HERMANO

- ADOPTADOS
- AMOR
- ASOCIACIONES
- CERCANÍA
- COMPLICADO
- COMUNIDAD
- CRECEN
- DESARROLLO
- DOS
- EMOCIONALES
- EMPARENTADAS
- EXPERIENCIAS
- FAMILIA
- FRATERNIDAD
- FUERTES
- GENÉTICAMENTE
- HERMANASTROS
- HERMANO
- JUNTOS
- JUVENTUD
- LAZO
- NACIMIENTO
- ORDEN
- PADRES
- PERSONA
- PROGENITOR
- TRATO
- VIVIDAS

Consultorio sentimental

Todo el día hablando de fútbol

ASTRID (34). Doctora Cora, mi novio se la pasa todo el día hablando de fútbol, y siento que ya no hay espacio para nada más en nuestra relación. Al principio, me parecía algo divertido, incluso traté de involucrarme, pero ahora es como si solo existiera ese tema en su vida. No importa lo que yo diga, siempre regresa a los partidos, las jugadas, los jugadores. Me siento ignorada, como si no hubiera más conversaciones entre nosotros. A veces pienso que soy solo un accesorio en su vida de hincha. Ya no sé cómo pedirle que me preste atención, que nos conectemos en algo más. Siento que me estoy perdiendo en su fanatismo, pero yo necesito algo más.



RESPUESTA

Querida Astrid, es válido querer compartir más que una sola pasión en pareja. Sin embargo, recuerda que el amor también se construye con diálogo y equilibrio. Exprésale cómo te sientes sin atacar, pero con firmeza. Si te ama, sabrá que hay más juego que el del fútbol: el de cuidar lo que tienen. Suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Te verías obligado a asistir a un evento familiar cuando necesitas de tiempo para culminar con labores que tienes pendiente. Organiza tus horarios y podrás cumplir con todos tus compromisos.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Estás actuando con indiferencia frente a una persona que desea recuperarte. Es posible que hoy se acerque y lo haga de una manera imponente. Su actitud te resultará incómoda y se lo dirás.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Has logrado hacer las paces con tu entorno familiar. Ahora que te rodea un ambiente armonioso, decidirás recuperar los momentos de unión y alegría que compartían. La pasarás muy bien.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Llegó el momento de poner las cartas sobre la mesa. Esa persona no ha sido muy consciente de los daños que te generó. Hoy hablarás y podrá entenderte. Luego surgirá la reconciliación.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Te alejas un poco del entorno para meditar. Te darás cuenta que los conflictos familiares te han afectado mucho y no te genera comodidad continuar con este clima de tensión. Busca la conciliación.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Una persona con mala intención intentará alejarte de tu pareja haciendo comentarios negativos que conviene ignorar. De ti depende evitar pleitos y mantener ese lazo de amor que los une.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Ahora que han cambiado algunas cosas en tu vida, es el momento de replantearte metas y nuevos caminos. Solo evita desviarte retomando cosas del pasado, nada que dejes atrás valdrá la pena.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Recibes una invitación para asistir a un evento social o familiar. Pasarás buenos momentos, pero es posible que te reencuentres con alguien que actúa de forma conflictiva. Sé indiferente.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No llega ese dinero que pensaste recibir y es posible que te sientas comprometido a realizar pagos que aún no puedes enfrentar. Vence el orgullo y solicita el apoyo de esa amistad, te ayudará.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Estás liberándote de tensiones y angustias que te estaban paralizando. Hoy tendrás mucha voluntad para desarrollar tus actividades, especialmente aquellas domésticas que abandonaste.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Tus sentimientos son fuertes y correspondidos, pero tienes temor al engaño y esto te hace actuar de una manera cortante. Sé claro y comunica lo que sientes, esa persona necesita entenderte.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Te rodeará un ambiente armonioso, pero es posible que sigas pensando en un tema sentimental que te genera frustración y esto te vuelva intolerante con los tuyos. No lo permitas, reflexiona.



PARENTELA
RELATIVO A LOS DIENTES
PALO DE ASES
SUSTANCIA DULCE
IDEM (ABREV.)
APOGEO, ESPLENDOR
ONDA MARINA
PRIMER (NOL.)
EL (ITAL.)
YERNO DE MAHOMA
BÁLSAMO DE COLOMBIA
"I" GRIEGA
TODO, UNO
MONEDA DE IRAK
ANTIGUA ME DISCIPLINA
EMBUTIDO DE CARNE
LETRAS VECINAS
DEVOTA
APROXIMADAMENTE
ANTIGUA ROM. TOT
MERO PICAFLOR
ANEL, NAIVE
AMNISTÍA INTERNAC.
TERCERA PERSONA
RÍO DE IRLANDA
DISTRITO LIMEÑO
COMPAÑEROS DE DON
PATRIA DE ABRAHAM
TERMINAC. VERBAL
GIGANTE DEL TÍBET
LICOR DE LA MELAZA
DELTA
INTERJEC. DE ÁNIMO
BRILLO
CORRIENTE DE AGUA
HIJO DEL HIJO O HIJA
NORTE
RONALDO
NOMBRE FEMENINO
PALO AGUZADO
TRASLADAR
ESTRECHO
TIENE FE
PRIMEROS DEL AÑO
COCHE DE CABALLOS
RASPA
HABILIDAD
OCÉANO
REPETIDA
23 Y 19 DEL ABECE
SINÓNIMO: ARMADILLO
LA ÚLTIMA
ESCUCHE

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Hierro: el mineral esencial que cuesta absorber

El hierro es un oligoelemento fundamental en el organismo, pero su absorción es limitada. Este mineral juega un papel clave en la formación de la hemoglobina, el transporte de oxígeno y el correcto funcionamiento de diversas enzimas.

Aproximadamente el 65% del hierro en el cuerpo humano se encuentra en la sangre, asegurando el suministro de oxígeno a todas las células. También se almacena en forma de ferritina y hemosiderina, sirviendo como reserva.

Las necesidades de hierro varían según la edad y el género. Las mujeres en edad fértil requieren 15 mg diarios debido a la pérdida de sangre durante la menstruación. En la gestación, la demanda se duplica (30 mg diarios) y regresa a la cantidad normal en la lactancia. En hombres, niños y ancianos, se recomienda 10 mg diarios.

Un nivel bajo de ferritina sérica (menos de 12 mcg/litro) indica una deficiencia de hierro. Esto puede afectar la resistencia física, la función cognitiva y el sistema inmunitario, derivando en anemia si no se corrige.

El principal desafío del hierro es su baja biodisponibilidad: el cuerpo solo absorbe aproximadamente un 10% del hierro ingerido. Sin embargo, la vitamina C mejora la absorción del hierro inorgánico, que representa el 90% del hierro dietético. En cambio, sustancias como los taninos, el ácido fítico y el ácido oxálico, presentes en algunos vegetales, dificultan su asimilación.

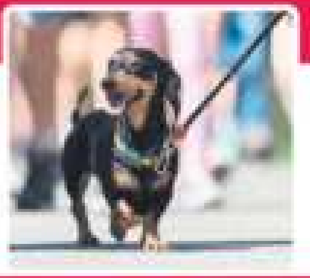
Para cumplir con la cantidad diaria recomendada, estos alimentos pueden ser clave:

-Legumbres: 6-8 mg/100 g.
-Frutos secos: pistachos (7,3 mg/100 g), almendras y avellanas (4 mg/100 g).
-Hortalizas: espinacas (4 mg/100 g), acelgas (3 mg/100 g).
-Frutas: fresas (0,8 mg/100 g), ricas en vitamina C para mejorar la absorción. Prefiere las orgánicas.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

BARCELONA. Un grupo de arqueólogos españoles descubrieron en un antiguo mercado pesquero en la ciudad de Barcelona los restos de un barco de hace unos 500 años.



Perros salchicha buscan batir récord

BUDAPEST. Cientos de perros salchicha y sus dueños se reunieron en el parque municipal de Budapest para intentar batir el récord húngaro de mayor paseo de perros de una sola raza.

Los perros salchicha se criaron por primera vez en Alemania y son una de las razas más populares de Hungría.

El acto organizado por la Asociación Húngara de Récords, reunió a unos 500 perros. Una cifra suficiente para batir el récord nacional, pero inferior al récord Guinness de 897 perros, establecido en Alemania.